



«Японская бессолевая диета»

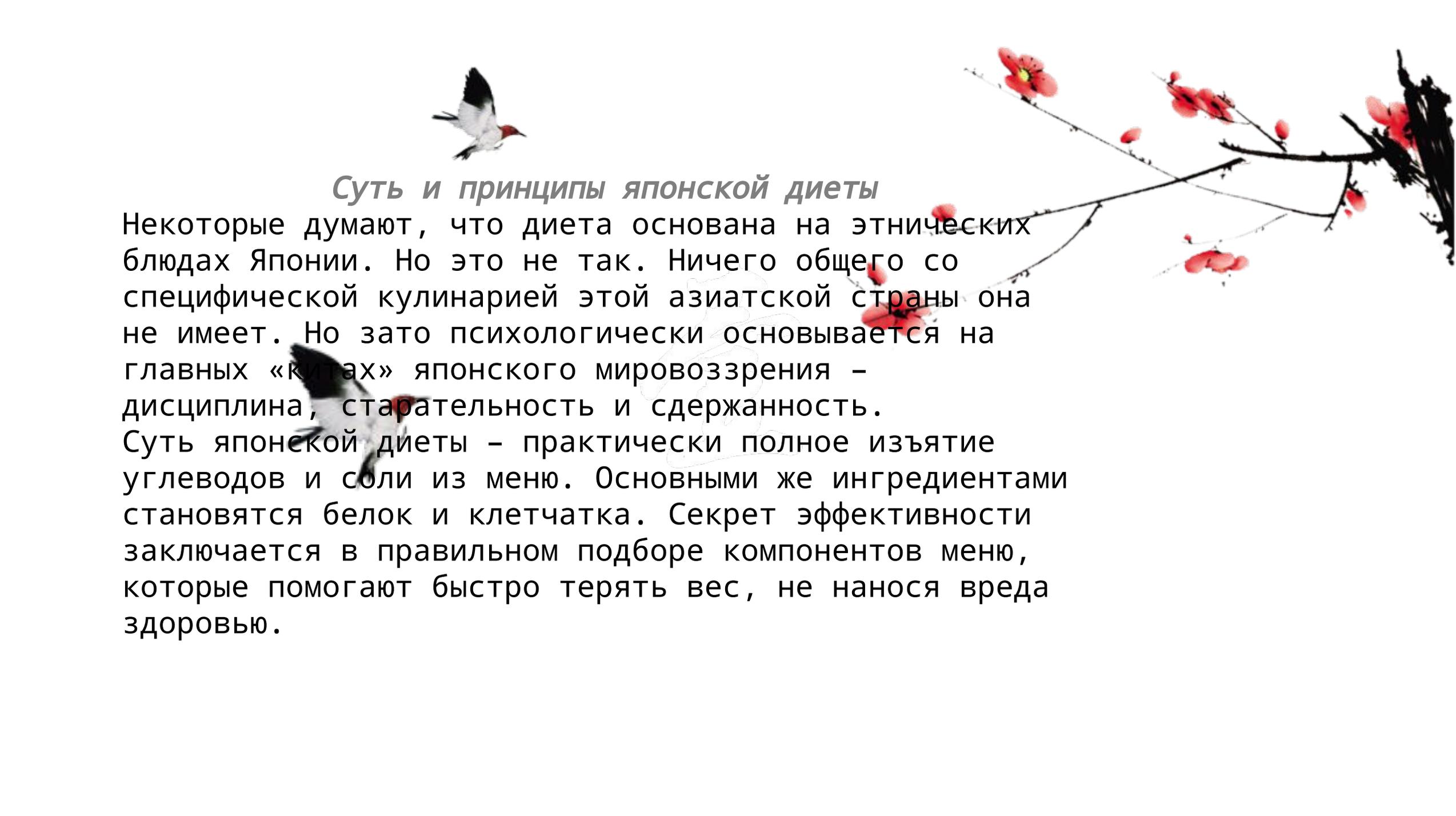


Бессонова К.В. 561 гр

Происхождение диеты

По поводу истории японской диеты мнения расходятся. Одни считают, что ее создали сотрудники клиники красоты Jaesks в Японии. Другие утверждают, что авторство принадлежит простым азиатским девушкам. Они ведь славятся своей любовью к всевозможным диетам. Есть даже версия, что изобретена она вовсе не в Японии, а в России. А названа так, чтобы у желающих похудеть вызвать стремление быть такими же изящными, как японки. В любом случае, двухнедельное похудение в азиатском стиле набирает все больше поклонниц по всему миру.



The background of the slide is a traditional Japanese ink wash painting (suiboku-ga). It features a bird in flight, likely a crane or a similar bird, with its wings spread, positioned in the upper left quadrant. To the right, there is a branch of a plum tree (ume) with several red blossoms and buds. The style is minimalist and elegant, using black ink on a white background.

Суть и принципы японской диеты

Некоторые думают, что диета основана на этнических блюдах Японии. Но это не так. Ничего общего со специфической кулинарией этой азиатской страны она не имеет. Но зато психологически основывается на главных «китах» японского мировоззрения – дисциплина, старательность и сдержанность. Суть японской диеты – практически полное изъятие углеводов и соли из меню. Основными же ингредиентами становятся белок и клетчатка. Секрет эффективности заключается в правильном подборе компонентов меню, которые помогают быстро терять вес, не нанося вреда здоровью.

Фундаментальные принципы бессолевой японской диеты:

Придерживаться графика

. Японская диета не терпит хаотичности. Она очень строгая и потребует от тебя неукоснительного следования пунктам меню. Менять, добавлять что-либо или исключать из нее нельзя. Рассеянность также не допускается – путать дни недопустимо.

Проявить самурайскую силу воли

. Прежде чем сесть на такую диету, нужно подготовиться морально. От тебя потребуется много выдержки, силы характера и терпения. А также придется запастись японским педантизмом и пунктуальностью.

Насыщать организм водой

. Минимальное количество воды – 1,5 литра в день (кипяченой или сырой, но без газа).

Отказаться от вредных продуктов

. Кондитерская выпечка, полуфабрикаты, фаст-фуд и прочая «гастрономическая гадость» должна покинуть твой дом, если не навсегда, то на ближайший месяц точно.



Длится диета ровно 14 дней

У японской диеты уже появилось несколько вариаций: 7-дневная, 13- и 14-дневная. Мы рассмотрим классический вариант – 2 недели. **Интересно и важно!** Полное исключение из рациона соли помогает вывести из организма жидкость, избавиться от отеков и быстрее похудеть. Но у этой пользы есть другая отрицательная сторона. Поваренная соль, то есть хлорид натрия, является главным элементом, который входит в состав крови и всех клеток организма. Без соли нормальное функционирование организма невозможно. Поэтому находиться на бессолевой диете можно не более 15 дней.





7 основных правил японской диеты

Придерживайся сроков диеты

. Это связано с тем, что из питания полностью исключается соль.

Проконсультируйся с врачом

. У диеты есть свои противопоказания. При некоторых заболеваниях запрещается полностью исключать из рациона соль.

Запасайся продуктами с высоким содержанием белка

. Филе курицы, говядина, яйца, молочные продукты и рыба станут основными насыщающими компонентами.

Делай упор на клетчатку

. Без овощей и фруктов не обойтись. Именно они будут запускать нормальную работу ЖКТ и отрегулируют обмен веществ.

Вместо перекусов организуй кофе- или чаепитие

. Кофе и зеленый (черный) чай приветствуются японской диетой. Они подарят бодрость и помогут продержаться тебе все 14 дней на достаточно жестком питании. Кроме того, эти напитки включают антиоксиданты, известные как самоотверженные борцы за красоту и молодость.

Переходи на трехразовое питание

. В отличие от других, эта диета не поддерживает дробный рацион питания

. Кушать ты будешь только 3 раза в день, а не 5-6. А чтобы утолить голод, который все-таки даст о себе знать, организуй coffee-break или «чайную церемонию».

Не забывай пить больше воды

. Она не только наполнит желудок и избавит от приступов аппетита. Вода поможет организму перерабатывать белки.



Список разрешенных продуктов:

кофе в зернах или молотый (высокого качества);
чай (зеленый или черный) без ароматных дополнений и химии;
морская рыба;
свежие фрукты (за исключением бананов и винограда);
говядина (постная);
кефир (обезжиренный);
свежие овощи (морковь, кабачки, баклажаны, цукини, капуста);
томатный сок (свежеприготовленный);
яйца (куриные или перепелиные);
курица (филе);
лимоны;
масло (оливковое, холодного отжима Extra Virgin).



Список запрещенных продуктов:
алкоголь;
полуфабрикаты;
сахар;
сладкие фрукты;
мучные изделия;
соль и специи;
сладости.



Правила перехода к постоянному питанию:

Ежедневно добавляй в свое меню по 1 продукту, который был исключен во время диеты;

Некоторое время не увеличивай размер порций, ведь желудок успел привыкнуть к определенному объему пищи;

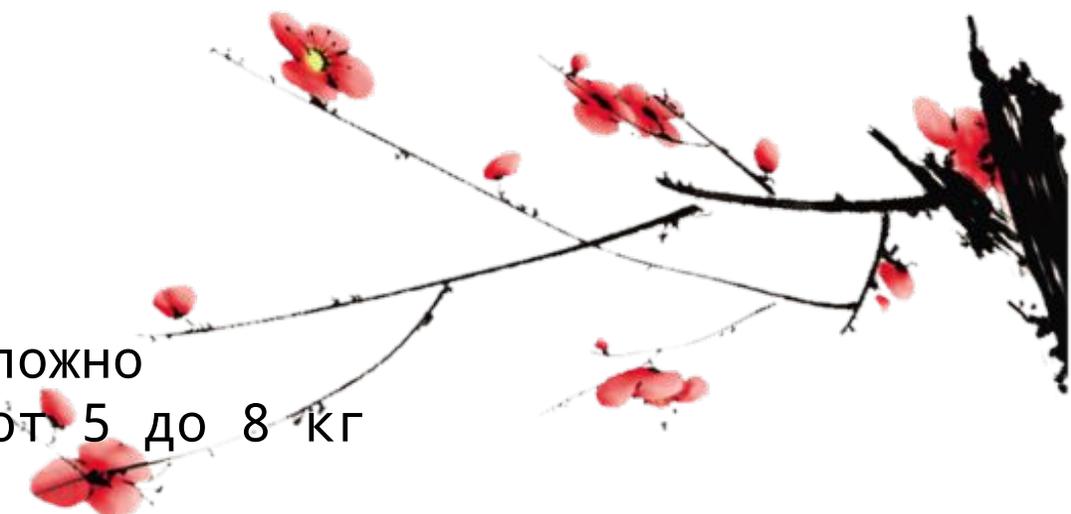
На следующие 20 дней откажись от жирной пищи, а также удерживайся от острых и кислых продуктов;

Ежедневно выпивай много чистой воды (не меньше 8 чашек);

Соль употребляй умеренно и постарайся не слишком ей злоупотреблять в дальнейшем;

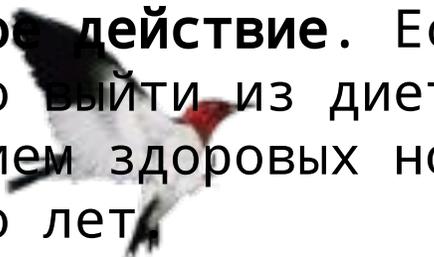
Не забывай больше двигаться и заниматься спортом.





Преимущества

Высокая эффективность. КПД этой диеты сложно недооценить. Всего за 14 дней «уходит» от 5 до 8 кг веса.



Длительное действие. Если точно выдержать курс, правильно выйти из диеты и в дальнейшем питаться с соблюдением здоровых норм, то эффект продержится несколько лет.

Короткий курс. Диета хоть и жесткая, но длится всего 14 дней.

Невысокая стоимость питания. В целом на еду уйдет не больше 2000 рублей.

Доступные продукты. В меню нет никаких редких продуктов. Несмотря на азиатское название, вся пища привычная для наших широт.



Недостатки

Несбалансированность. Углеводы сведены практически к нулю, жиров также не слишком много. Преобладает белок и клетчатка. Явно ощущается дефицит витаминов. Такое питание может привести к временной сухости волос и кожи, ломкости ногтей. К тому же может появиться вялость или нервозность и, как результат, проблемы со сном.

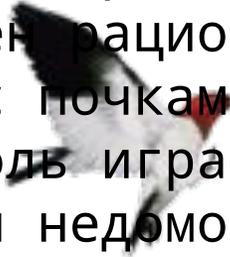
Экстремально низкая калорийность. Среднее число калорий для здорового обмена веществ – 1200. Эта диета не дотягивает до нормы как минимум 200 ккал. Такой дефицит энергии приведет к снижению физической активности. Ведь все это время организм будет работать в полуголодном режиме.

Постоянное чувство голода. Его не избежать, уж слишком малы порции, редки приемы пищи и велико ограничение по продуктам.

Возможность «сорваться». Диета хоть и не длительная, но очень суровая. Думая, что «вот-вот сейчас она закончится и я наконец-то поем по-человечески», можно не удержаться и устроить пир на весь мир. Тогда утраченные килограммы вернуться гораздо быстрее, чем были потеряны.



Противопоказания к японской диете



Подходит подобный режим питания далеко не всем. У японской диеты есть множество противопоказаний по здоровью. Она не рекомендована женщинам в положении, кормящим мамам, людям с болезнями ЖКТ. Нежелателен рацион и для тех, кого беспокоят проблемы с почками и печенью. В списке продуктов немалую роль играет кофе. Поэтому людям с сердечными недомоганиями лучше подобрать другую диету. Прежде чем приступать к диете, необходимо посетить врача и получить консультацию.



Спасибо за внимание!

